

Välkommen på träningsläger 19-21 januari 2024 i Kuortane!

Lägret börjar på fredagen kl. 18.00 och slutar på söndagen kl. 16.30. För de som kommer från södra Finland går tåget från Helsingfors kl. 14.24 och är framme i Seinäjoki 17.13 varifrån den beställda bussen går direkt till Kuortane. Första träningspasset på fredagen är kl. 18.15. För de som anmält sig till lägret endast lördag-söndag, börjar lägret med träning på lördag kl. 9.00 för flickorna och 9.45 för pojkarna.

Lägrets tidtabell

Fredag, flickor och pojkar

18:15-20:15 Träningspass 1
20:30 Kvällsmål

Lördag

8.00 Frukost
9:00-12:15 Träningspass 1
12:30 Lunch
14:15-17:05 Träningspass 2
17:15 Middag
18:00-19:30 Simning
20:15 Kvällsmål

Pojkar

8:30 Frukost
9:45-13:00 Träningspass 1
13:15 Lunch
15:00-17:45 Träningspass 2
17.55 Middag
18:15-19:30 Simning
20:15 Kvällsmål

Söndag

8.00 Frukost
9:00-11:55 Träningspass 1
12:05 Lunch
13:30-16:00 Träningspass 2
16:15 Middag

Pojkar

8:00 Frukost
8:45-11:15 Träningspass 1
11:30 Lunch
12:45-16:00 Träningspass 2
16:15 Middag

Fakturan för lägret kommer efter lägret per post. De som åker den beställda bussen mellan Seinäjoki och Kuortane får faktura på bussen i samma räkning. Alla deltagare är olycksfallsförsäkrade.

Vi bor på Kuortane idrottsinstitut föreningsvis, lakan och handdukar finns i alla rum. Rumsfördelningen ges till tränarna/ansvarspersonerna i varje förening.

Här hittar ni mera info om Kuortane idrottsinstitut: www.kuortane.com

Kom ihåg att ta med träningskläder (gymnastikdräkt, overall, trikåer, shorts, tossor), barnhandskar, remmar, egen dricksflaska, byteskläder, simdräkt och hygienartiklar.



Man kan endast delta på lägret om man är frisk. Om man har snuva, hosta, feber eller andra förkylningssymptom kan man inte delta. Vid sjukdomsfall eller olycka, om du måste annullera din plats, ta kontakt så fort som möjligt med lägrets huvudansvariga.

Huvudansvarig för lägret är Karolina Stenfors-Roiha.

Gymnastikhälningar,

Karolina Stenfors-Roiha
koordinator för redskapsgymnastik, FSG
E-post: karolina@idrott.fi
Tel nr: 040 8269827



Finlands Svenska Gymnastikförbund rf

T: +358-405452260

E: fsg@idrott.fi

W: www.fsg.fi

B: FI72 2022 3800 0065 57

FO-nummer: 0235627-0

A: Gjuterivägen 10, 00380 Helsingfors, Finland